

## Leidenschaft – wer wären wir ohne sie? ... von Sabine Groth



© drubig-photo\_AdobeStock

[Vergrößern hier klicken.](#)

diesen Gedanken weiterdenken?

Wir würden feststellen, dass wir nicht mehr lebendig auf unsere Gedanken und unsere Umgebung reagieren würden, sondern nur noch mit lauen Empfindungen, die sich immer mehr glichen. Nicht Gelassenheit oder Gleichmut sind gemeint. Nein, das Erleben hätte dann keine Intensität und Vielschichtigkeit mehr. Es würde immer verschwommener werden, immer mehr zu einem Einheitsbrei von Empfindungen. Am Anfang würden wir vielleicht sogar eine Entspannung verspüren, ein Aufatmen, wie ein Luftholen, um uns von all unseren inneren Hoch- und Tiefflügen, den emotionalen Achterbahnfahrten zu erholen. Doch schon bald würde auf diese Beruhigung die Frage folgen: Wo sind meine komplizierten, widersprüchlichen, leidenschaftlichen Empfindungen geblieben, die Ambivalenzen, das ganze bunte Spektrum meiner Gefühlswelten? Auch wenn sie uns manchmal quälen, so geben sie uns doch eine große Tiefe. Vor allem aber: Sie schenken uns Mitgefühl, die Fähigkeit, uns in die Haut anderer Menschen und Lebewesen zu versetzen und uns in sie einzufühlen.

Ohne unsere leidenschaftlichen Gefühle gelänge es uns nicht, mit jemanden in Resonanz und somit in Beziehung zu treten. Um uns auf etwas oder jemanden beziehen zu können, müssen wir eine Position einnehmen. Dies geschieht, indem wir die Situation oder das Verhalten eines Menschen als angemessen oder unannehmbar, anziehend oder abstoßend interpretieren. Nur dann wird in uns die Kraft erzeugt, die es ermöglicht, mit unserem Gegenüber oder der Situation eine lebendige, ja vielleicht sogar leidenschaftliche Beziehung einzugehen. Weigern wir uns, eine Interpretation zu treffen, fehlt unserem Leben genau diese Dimension der Lebendigkeit, Leidenschaft und Menschlichkeit, die mit Beziehungen einhergeht. Wir könnten uns in einen übermenschlichen Kokon des Gleichmuts zurückziehen. Berührbar, menschlich, spürbar sind wir dann aber nicht. Wenn unsere leidenschaftlichen Gefühle nicht mehr wären, dann könnten wir nur noch ihr Fehlen spüren – und vielleicht noch nicht einmal das! Wir würden dann zu einem abgeflachten, simplen Wesen werden, zu einem Einfaltspinsel in Gefühlsdingen. Wenn die Spielarten des Empfindens einfacher und weniger würden, die Konturen und Kontraste des Erlebens ausbleichen, dann weicht auch die Kraft der Leidenschaft. Die Intensität unseres Erlebens würde abnehmen und unsere Tiefe würde sich in Oberflächlichkeit verwandeln, sodass wir den Zugang zu unserer eigenen Wirklichkeit und Intuition verlieren würden.

Ohne die Leidenschaft würden auch unsere Werte verwässern, denn wir könnten uns nicht mehr für die Dinge begeistern, die wir als wertvoll erachten. Ohne sie würden wir unseren inneren Kompass verlieren, der uns unsere Orientierung gibt. Wir würden wie ein Schiff ohne Lenkrad orientierungslos über die Ozeane treiben.

Leidenschaft ist ein starkes Gefühl, eine ergreifende Emotion. Sie umfasst Formen der Liebe und des Hasses, des Zorns, der Eifersucht, aber auch der Begeisterung, Freude und Begierde. Gefühle und Emotionen können wir in unterschiedlichster Stärke fühlen. Manche sind schwach und lauwarm, andere dagegen kraftvoll und feurig. Je intensiver wir sie fühlen, desto leidenschaftlicher empfinden und handeln wir.

Wenn uns die Leidenschaft im Wortsinne Leiden schafft, können in uns die Fragen auftauchen: Was würde eine Verflachung der Leidenschaft bedeuten? Wie fühlt es sich an, wenn wir immer weniger oder gar nichts mehr fühlen, wenn die Leidenschaft versiegen würde? Was, wenn wir



Auch unsere Antriebskraft und Vitalität würden immer schwächer werden, wenn die Schubkraft Leidenschaft entfiel. Wenn nur noch die Vernunft uns erklärt, was gut für uns ist, uns aber nichts im Herzen berührt, nichts unsere Seele tief bewegt, würden wir uns nur widerwillig aufraffen und wahrscheinlich nicht weit kommen, denn wir brauchen eine überwältigende Leidenschaft für den oft langwierigen Entstehungsprozess eines Projektes. Man muss Monate und manchmal Jahre vor dem Computer, in der Werkstatt oder im Studio verbringen. Das heißt, man muss wirklich bei der Sache sein, man muss in sein Projekt verliebt sein. Wir können noch so viel Disziplin aufbringen, doch ohne diese Leidenschaft, ohne diese Liebe schafft man es einfach nicht. Alle längeren Vorhaben – sei es ein Schulabschluss, eine Therapie, die Arbeit an einer Beziehung, die Fürsorge für ein krankes Familienmitglied, der Aufbau eines Projekts, alles, was unsere Energie für längere Zeit beansprucht, braucht ein gewisses Maß an Leidenschaft, um sie bis zum erfolgreichen Ende zu führen. Letztlich spielt es eine entscheidende Rolle, ob wir nur eine schwächelnde Motivation verspüren oder ob wir uns bereits in die Idee, das Projekt, den Menschen verliebt haben, ob der Funke auf uns übergelungen ist und wir schon bei dem Gedanken daran Feuer und Flamme sind. Dieses leidenschaftliche Feuer ist von großer Bedeutung, denn ohne seine Hitze schaffen wir es nicht durch die kalten stürmischen Nächte, die jeder Schaffensprozess und jede Beziehung mit sich bringt.

Ohne Leidenschaft würden wir zu jenen Menschen gehören, deren Augen ihren Glanz verloren haben. Ohne leidenschaftliche Gefühle würden wir unsere Verbindung zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen verlieren. Das zu merken – das wäre das Ende der Lebendigkeit und der Beginn einer tiefen Depression. Auch wenn die Leidenschaft Leiden schaffen kann, so ist ihr Fehlen noch viel unerträglicher. Und vielleicht tröstet uns dieses Erkenntnis: Wer intensiv lebt, spürt sowohl das Leiden als auch die Freude, denn beide gehören als Folgen intensiven Lebens zusammen. Suche dir daher Weggefährten, die einen ähnlichen Weg einschlagen wie du, Menschen, die mit ebenso glühender Leidenschaft, mit Feuer und Herzblut ans Werk gehen wie du, vielleicht eine Gruppe, die du regelmäßig triffst. Suche dein Rudel, das dich darin unterstützt, bewusst deine einzigartigen Qualitäten und deine Leidenschaft zu entfalten. Versammle die ehrlichsten, ungekünsteltesten, tiefsinnigsten Menschen um dich herum, die das Meer des Lebens an deinen Strand spült. Gründe deine eigene Seelenfamilie, die sich aus Freigeistern, Lebenskünstlern und wilden Seelen zusammensetzt, die alle miteinander das Herz am rechten Fleck haben, um mit großer Leidenschaft Deinen Weg fortzusetzen.

**Sabine Groth** ist Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin und Seminarleiterin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen, Darüber hinaus bietet sie Wochenendseminare für Frauen zum Thema „Weiblichkeit“, Einzeltherapie, Paartherapie und -beratung an. Informationen auf [www.sabine-groth.com](http://www.sabine-groth.com)

Buchtip: „Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen“, von Sabine Groth, Kösel Verlag 2018

---

*Nächstes Jahrestraining für Frauen im Oktober 2019. Anmeldungen sind schon jetzt möglich.  
Informationen und Kontakt: 0159-01462815, [contact@sabine-groth.com](mailto:contact@sabine-groth.com), [www.sabine-groth.com](http://www.sabine-groth.com)  
web: <http://www.sabine-groth.com>*

---